3 CHAPITRE



Manger atout prix

pourquoi je mange ?

FINALITÉS

Repérer et exprimer les motivations à manger.

La trajectoire alimentaire

Les significations de l'acte alimentaire sont multiples. L'acte de manger se décline beaucoup plus largement qu'à travers la satisfaction d'un besoin physiologique. Il se trouve au carrefour de l'affectif, du culturel et du social.

Selon les personnes, les aliments sont porteurs de différents rôles : rôle nourricier de maintien de vie et de marque d'affection, rôle hygiéniste de maintien de la forme et de la santé, rôle hédoniste, rôle social et rôle d'identification.

Chaque personne se construit une histoire alimentaire ou trajectoire qui lui est propre.
Elle résulte de l'interaction de différents facteurs biologiques et culturels.

Le patrimoine biologique va influencer les besoins nutritionnels, les aptitudes sensorielles, les comportements.
Les différenciations individuelles vont apparaître à travers les comportements alimentaires (certaines personnes mangent plus ou moins vite), les prises alimentaires (gros mangeurs, petit mangeurs) et la perception des odeurs et des saveurs.

Le patrimoine culturel est également déterminant dans la construction de la trajectoire alimentaire. Il s'agit de l'existence de modèles, repérés ou non, qui déterminent les comportements. L'influence culturelle est présente dès la naissance et s'enrichit par la suite.

L'alimentation est donc un vecteur d'identité et de communication. Elle permet de marquer ses différences par l'identification ou par l'opposition au groupe. Les valeurs, les croyances et les aspirations mises en jeu sont en constantes transformations.

L'ensemble de ces éléments relativise l'aspect normatif qui fonde certaines recommandations nutritionnelles.

Il est donc important de respecter les différents schémas alimentaires et les choix qui en découlent.

Les transparents **Mode d'emploi**

OBJECTIF
Permettre l'expression des motivations à manger.



2 transparents

- Pourquoi je mange ?
- Manger c'est aussi ...

Les deux transparents sont construits autour de la question "Pourquoi je mange ?"
Le premier pose la question, le deuxième représente sous forme de pictogrammes les motivations à manger.

Transparent n°1 : **pourquoi je mange ?**

Description du transparent

Une personne se questionne. Des bulles vides sont schématisées.



Votre rôle d'animateur

Demander aux participants ce qui les incite à manger.

✓ Noter toutes les motivations à manger en repérant et précisant les facteurs correspondants

✓ Répertorier les réponses autour des différentes significations de l'acte alimentaire :
vertu nourricière, plaisir, convivialité, coutumes, compensation, produits de consommation

Transparent n°2 : **manger c'est aussi...**

Description du transparent

Les facteurs intervenants sur le comportement alimentaire sont illustrés par des pictogrammes.



Votre rôle d'animateur

À partir des dessins, engager une discussion avec les participants.

✓ Intégrer les réponses déjà citées dans le transparent précédent

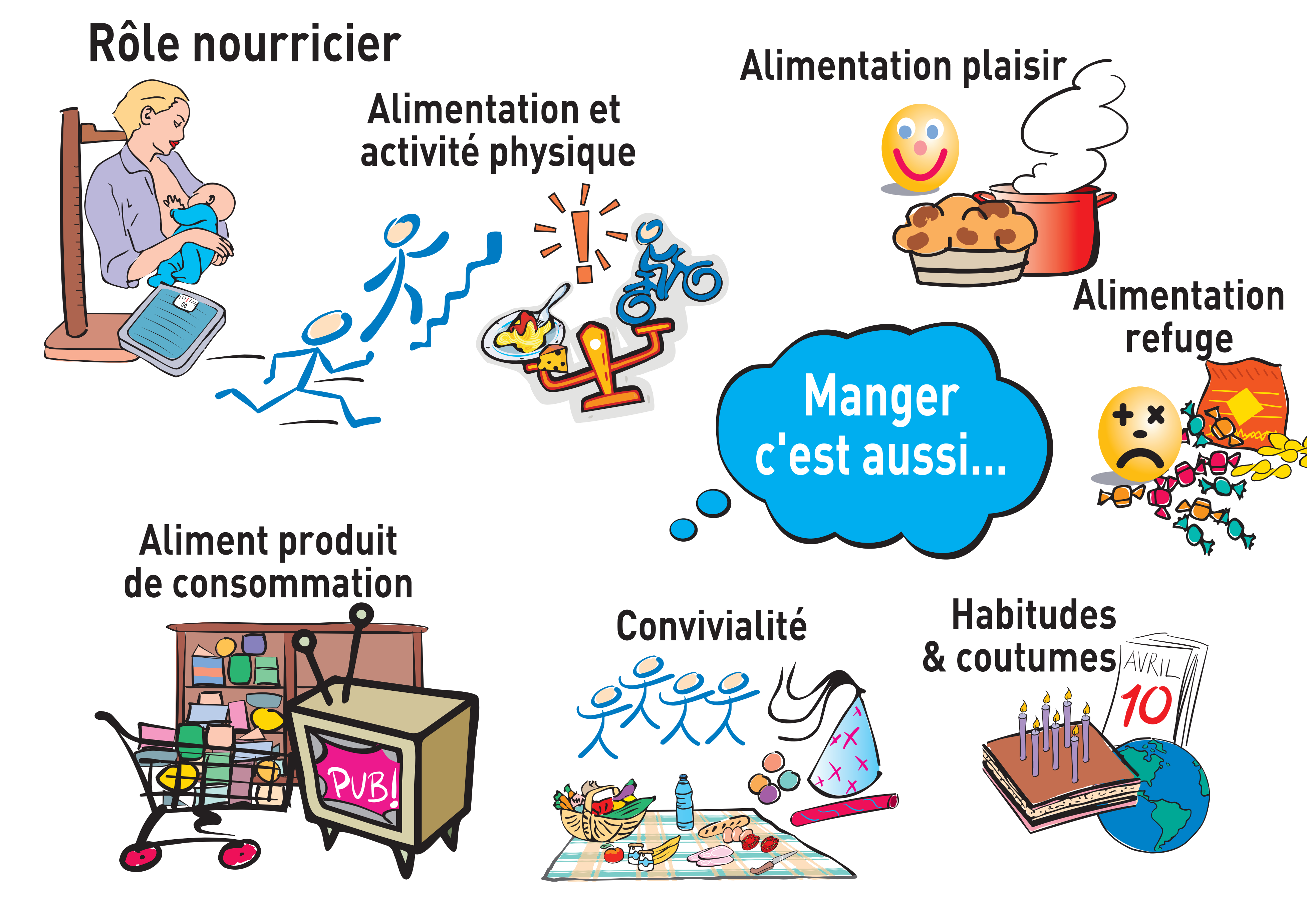
✓ Engager une discussion autour des différents sens de manger (annexe 1)

ANNEXE 1 : Manger c'est aussi...

Exemples de paroles de participants	Significations de l'acte alimentaire	Permet une discussion sur :
• Pour vivre • Pour calmer la faim • Pour donner des forces • Pour être en forme, en bonne santé	Rôle nourricier	• Le lien entre l'alimentation et la santé • La relation entre alimentation et activité physique : - équilibre entre les apports alimentaires et les dépenses - rôle protecteur pour la santé d'une activité physique modérée mais régulière - réfléchir aux différentes possibilités pour chacun d'intégrer cette activité dans la vie quotidienne (marche à pied, vélo, escaliers, jeux de plein air avec les enfants, etc.)
• Par gourmandise • Par goût • Gastronomie	Plaisir	• L'importance de préserver le plaisir de manger, pour soi mais aussi pour les autres • Comment parvenir à concilier le plaisir, les contraintes budgétaires et une alimentation favorable à la santé ?
• Pour partager • Pour être ensemble • Pour l'ambiance	Rôle social/ Convivialité	• La solitude, la parentalité, les codes sociaux • Des idées pour les personnes seules
• Pour fêter un événement • Pour un anniversaire • Pour une fête religieuse	Habitudes et coutumes	• La diversité selon les cultures, découvrir celle des autres
• Par ennui • Pour se remonter le moral • Pour se calmer	Alimentation refuge	• Le grignotage : importance du rythme régulier de l'alimentation et vigilance quant à la nature des aliments consommés (ce sont souvent des aliments gras et sucrés ou gras et salés dont la consommation est à limiter)
• Abondance des aliments • Essayer un nouvel aliment • Acheter ce que l'on a vu dans les publicités • Céder aux demandes des enfants (acheter la même chose que leurs copains)	Aliment produit de consommation	• Prendre conscience de l'influence de la publicité : ne pas croire toutes leurs promesses ; apprendre aux enfants à prendre du recul, comment leur faire plaisir autrement ? • La sédentarité, le manque d'activité et l'ennui

Pourquoi je mange ?





Programme National Nutrition Santé

les goûts

FINALITÉS
Reconnaître l'importance des sens dans la trajectoire alimentaire.

L'acquisition des habitudes alimentaires

Les habitudes alimentaires se construisent dès l'enfance à travers une série d'apprentissages :

- par l'observation, en imitant des modèles. Le premier est le cadre familial, suivi du groupe des pairs.
- par le respect ou l'opposition à des modèles éducatifs que l'adulte impose ou propose à l'enfant.
- par des expériences agréables ou désagréables.

Les goûts, les dégoûts, les aversions

Différents facteurs d'ordre biologique, psychologique, culturel et social interviennent dans la formation des goûts. Certains goûts sont innés : le goût pour le sucré est présent dès la naissance, l'aversion pour la saveur amère l'est également de façon universelle.

La formation de notre répertoire de goûts et dégoûts est la résultante d'un processus d'apprentissage et de réapprentissage. Le simple fait d'avoir déjà consommé un aliment semble augmenter sa probabilité d'appréciation. Ces goûts évoluent avec l'âge. Il existe un goût enfantin décrit de manière identique dans différentes cultures qui se définit par l'attirance pour les aliments sucrés, les frites, le poulet, les pâtes. À l'opposé, les aliments à goût fort (condiments, assaisonnements) sont considérés comme des aliments pour adultes et tendent à être plus appréciés avec l'âge. Il existe également des aliments davantage consommés par les femmes, comme les légumes, les fruits, les produits sucrés et les yaourts ; d'autres sont plus consommés par les hommes comme les viandes, la charcuterie, les fromages et les aliments salés.

Selon la classe sociale, il existe une sélection des aliments. Des aliments surconsommés par les classes populaires comme le pain, les pommes de terre, les pâtes, le vin ordinaire, la margarine s'opposent à des aliments valorisés dans certaines classes comme la viande de boucherie, le poisson, le fromage, les légumes et les fruits frais, les vins fins, les crustacés, etc.

L'acquisition des préférences paraît beaucoup plus lente et plus difficile que l'acquisition des aversions. L'homme, comme l'animal, apprend avec une performance étonnante à éviter les aliments dont la consommation a été suivie d'un malaise, surtout gastro-intestinal. Ces aversions sont liées au souvenir d'une expérience malheureuse et à la conscience d'un danger.

Il existe des dégoûts alimentaires provoqués par des stimulations sensorielles, olfactives et gustatives, perçues comme désagréables. Ils peuvent être liés soit à des aliments d'origine animale avec une localisation et une symbolique particulière comme les abats (cervelle, langue, rognons, tripes, foie, coeur), soit à des consistances particulières comme la peau du lait, le blanc d'oeuf, la gélatine, le tapioca, les mollusques, les huîtres, soit à des couleurs et des aspects comme les épinards ou des goûts prononcés comme ceux de certains légumes (navets, choux). Le dégoût survient lorsque la nourriture n'est pas "bonne à penser" et il peut déclencher nausées et vomissements.
Transmission génétique, transmission sociale et culturelle par l'influence des pairs et l'influence parentale, expérimentation, sont autant de facteurs qui permettent à chacun de se situer dans la gamme des aliments et de constituer son propre répertoire alimentaire, de se distinguer ou de s'identifier au groupe.

La néophobie alimentaire ou le principe d'incorporation

C'est le comportement par lequel une personne tend à rejeter les aliments nouveaux. Il s'agit de méfiance à l'encontre des aliments qui ne font pas partie d'un répertoire familier.

Cette crainte apparaît vers 3 ans, concerne un grand nombre d'enfants vers 5 ans, pour décliner ensuite. Il ne faut pas oublier que manger et consommer des aliments, c'est introduire en soi des éléments venant de l'extérieur.

Les nouveaux aliments ou substances sont souvent sources d'inquiétudes comme la peur des colorants, celle des aliments cuits au four à micro-ondes, etc. L'alimentation, véritable acte d'exploration et de découverte, peut engendrer des craintes. Ainsi, la prise alimentaire va satisfaire chez certains le besoin d'investigation et d'aventure, alors que pour d'autres, l'alimentation doit rester dans un univers rassurant, familier, sans danger.

La place des sens dans l'alimentation

Manger c'est utiliser ses sens : la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût (ce dernier étant indissociable des quatre autres).

La vue : c'est la première barrière du goût. En voyant un aliment, nous pensons savoir si nous l'aimons ou non. La vue nous renseigne sur l'aspect de l'aliment (mat ou brillant, limpide ou trouble, rugueux, lisse ou poreux), sur sa forme (sphérique ou aplatie), sur son état (liquide, solide ou gazeux), sur sa couleur. Celle-ci peut nous attirer ou nous repousser en fonction de notre culture. En regardant un aliment, nous pouvons constater s'il est frais, mûr ou pas, bien ou mal cuit et s'il est bien présenté. La vue est déterminante dans nos choix alimentaires. Un plat est d'autant plus apprécié qu'il est joliment présenté.

Le toucher : le fait de palper un aliment nous fait apprécier son stade de maturité, sa texture ou sa consistance. Certains préfèrent les fruits bien mûrs, d'autres les fruits plus durs. La fourchette et le couteau prennent le relais de la main, ils permettent de constater les mêmes critères.

L'odorat : les odeurs peuvent être simples ou complexes selon l'aliment ou le plat cuisiné. L'odorat permet de reconnaître l'aliment sans le voir, de savoir si le plat est fort, doux ou épicé. L'odeur d'un melon ou d'un fromage nous renseigne déjà sur la saveur qu'il aura en bouche.

L'odeur d'un aliment se fait sentir par voie directe et/ou par voie rétro-nasale une fois que l'aliment est en bouche. C'est pourquoi lorsque nous sommes enrhumés ou que nous nous bouchons le nez, nous ne sentons plus l'arôme des aliments.
Le nez est donc un organe indispensable à la dégustation.

L'ouïe : la texture et le bruit entrent en ligne de compte dans l'acceptation ou le rejet d'un aliment. Une pomme ou du céleri doivent craquer dans la bouche, une boisson gazeuse doit pétiller.

Le goût : en pénétrant dans la bouche, l'aliment actionne les récepteurs du goût qui se situent sur la langue. Chaque saveur possède un récepteur (ou "bourgeon du goût") spécifique situé dans les papilles. Le sucré est perçu sur le devant de la langue, l'acide et le salé sur les côtés et l'amer vers le fond de bouche. Ces récepteurs permettent de capter et de transmettre au cerveau les quatre saveurs suivantes :

- **le sucré** : plus on consomme de sucre, plus le seuil de perception augmente, c'est-à-dire qu'il faut de plus en plus de sucre pour éprouver le plaisir lié à la saveur sucrée. En ne rajoutant pas systématiquement du sucre dans le lait des enfants ou dans leurs yaourts, en leur proposant de l'eau à la place du sirop, les parents participent à l'éducation nutritionnelle, en leur faisant découvrir les différentes saveurs qui composent le goût.
- **le salé** : certaines personnes, particulièrement attirées par le goût salé, ajoutent automatiquement du sel sur leurs aliments avant même de les avoir goûtés. Plus on consomme de sel, plus le seuil de perception augmente et plus il faudra en consommer pour reconnaître la saveur salée. Ne masquons pas toute la variété des goûts de l'aliment derrière la seule saveur salée !
- **l'acide** : chez le nourrisson, l'acidité dans la bouche provoque une grimace qui ne signifie pas obligatoirement qu'il n'aime pas le goût acide. Elle est l'expression d'un réflexe spontané. Le meilleur exemple d'aliment acide est le citron et ceux qui le mordent sans inconvénient sont attirés par l'acide.
- **l'amer** : dans nos cultures européennes, l'amer est une saveur peu appréciée et peu courante qui a pratiquement disparu de notre alimentation. C'est celle du café, du cacao non sucré ou de l'endive.

L'analyse sensorielle est un moyen pour prendre conscience de la totalité des stimulations apportées par l'aliment. Les informations apportées par nos sens sont traitées dans deux perspectives :

- Une perspective de connaissance et de recueil d'informations (nature de la stimulation et intensité)
- Une perspective affective avec une tonalité d'agréments ou de désagréments. Ainsi, une approche sensorielle des aliments va permettre au niveau de chaque personne d'apprendre à distinguer les différents composants sensoriels et à en reconnaître les divers messages.

Au niveau collectif, les échanges permettent de reconnaître les différences et les similitudes autour de la perception d'un même aliment. En confrontant les univers alimentaires, ils permettent de développer la tolérance sans porter de jugement de valeur simpliste.

L'analyse sensorielle est donc un outil d'enrichissement personnel permettant un apprentissage de la liberté car il y a une grande différence entre consommer des aliments par habitude ou par choix délibéré. C'est également un outil au service de la communication, permettant d'écouter les autres avec curiosité et tolérance.

Les transparents **Mode d'emploi**

OBJECTIF
Décrire son histoire alimentaire à travers l'analyse sensorielle.



3 transparents

- J'aime - Je n'aime pas
- Cinq sens pour savourer la pomme
- Le pain dans tous ses sens



1 complémentaire — Des mots pour le dire

Description des transparents

Sur le transparent traitant des goûts et des dégoûts, des aliments et des plats sont dessinés.

Deux affirmations sont posées : J'aime - Je n'aime pas. Il s'agit de donner à chaque participant un espace d'expression de son histoire alimentaire, dans un esprit de connaissance et de tolérance envers les habitudes des autres participants. Ces éléments sont également très importants pour le professionnel afin de mettre en place avec le groupe des ateliers de dégustation ou de découverte des aliments permettant d'élargir et d'optimiser la gamme des choix alimentaires de chacun.

Les deux transparents "la pomme" et "le pain" permettent concrètement lors de la dégustation, de détailler et de mettre en mots l'ensemble des éléments sensoriels.

Autour de la pomme, ce sont tous les sens qui sont convoqués.

Autour du pain, en complément de l'approche sensorielle, l'approche symbolique et diverses utilisations sont illustrées.

Transparent n°1 : **j'aime - je n'aime pas**



Votre rôle d'animateur

Demander aux participants de choisir 3 aliments aimés et 3 aliments détestés.

✓ Laisser s'exprimer les choix positifs et négatifs

✓ Organiser les réponses en listant les goûts et les dégoûts

✓ Engager une discussion sur les goûts et les dégoûts de l'ensemble des participants pour qu'ils racontent leur histoire alimentaire

Transparent n°2 : **cinq sens pour savourer la pomme**

Description du transparent

Une pomme occupe le centre du transparent. Dans cinq cases, un pictogramme et une phrase pour chacun des sens :

- L'oreille et les bruits qui mettent en appétit
- La bouche et la diversité des goûts
- L'oeil et le plaisir des yeux
- La main et la satisfaction de toucher
- Le nez et la richesse des arômes

Votre rôle d'animateur

À propos de cette pomme, inciter le public à exprimer ce que les cinq sens leur évoquent.

✓ Inscrire sur un transparent ou une feuille tous les mots exprimant les différentes sensations agréables et désagréables à la dégustation d'une pomme avec les cinq sens en éveil

✓ Réaliser une synthèse autour de chaque sens en repérant les sensations positives et négatives

Cette expression permettra de compter les mots autour de chaque sens et d'engager une discussion sur le rôle prépondérant de certains sens dans la dégustation selon les consommateurs.

Cette approche de la pomme devrait utilement être complétée par des exercices sensoriels avec des fruits à déguster, couper, sentir, mettre en bouche.

Les bruits qui mettent en appétit	• Croquant • À la coupe • Son crissant
La diversité des goûts	• Juteuse • Très sucrée, faiblement acide avec une pointe d'amertume • Fraîche • Arôme en bouche peu développé • Pomme croquante en bouche
Le plaisir des yeux	• Couleur de la peau : jaune, rouge et striée, verte • Brillante, lisse • Taille • Défauts • Couleur de la chair
La satisfaction de toucher	• Pour sa consistance : dure • Pour sa résistance à la coupe • Pour son poids : lourde, ferme
La richesse des arômes	• Peau : odeur florale fruitée • Chair : fraîcheur herbacée peu intense, noisette

Transparent n°3 : le pain dans tous ses sens

Description du transparent

- L'approche sensorielle avec 5 pictogrammes et des mots pour évoquer les différentes impressions sensorielles
- L'approche symbolique : le pain est un aliment riche de symboles exprimés par des expressions, des dictons, des phrases gourmandes
- Les multiples utilisations du pain présentées dans un tableau

Un atelier de dégustation permettra d'appréhender concrètement les différentes sensations et favorisera l'expression des participants.

Il s'agit également de valoriser le pain en optimisant les préparations : pain frais pour les tartines et utilisation du pain rassis et dur pour des préparations sucrées et salées.

En occultant une partie du transparent ou une autre, on peut insister sur certains éléments mis en évidence dans les exercices précédents.

Votre rôle d'animateur



Autour de la valeur symbolique, inciter les participants à exprimer ce que le pain leur évoque.

✓ Inscrire les expressions, les dictons, les croyances, les valeurs

Autour de l'approche sensorielle, organiser une dégustation de pains : baguette à l'ancienne, pain long, pain au levain, pain sans levain, pain de seigle, pain complet seront présentés en petits morceaux pour dégustation.

✓ Demander aux participants de se centrer sur la dégustation et d'exprimer leurs sensations (une musique douce peut être apportée pour créer une ambiance propice à la concentration)

✓ Préparer un tableau avec les pictogrammes des 5 sens et inscrire les impressions et sensations issues de la dégustation

✓ Repérer les éléments importants et les éléments limitants

✓ Reprendre le transparent avec l'ensemble des éléments de l'approche sensorielle pour poursuivre la réflexion

✓ Proposer une deuxième dégustation en nommant collectivement les différentes caractéristiques sensorielles de chaque pain

Il est important de disposer de temps pour que chaque participant puisse vivre les situations d'éveil sensoriel, entendre et observer les réactions des autres participants

Autour de l'utilisation, demander aux participants de décrire leur façon d'utiliser le pain au cours des repas.

✓ Lister les différentes utilisations et regrouper les propositions autour des différentes possibilités :
- le pain, accompagnement des plats
- le pain-tartine avec toute une gamme d'aliments à tartiner sucrés et salés
- le pain-ingrédient pour confectionner un plat

✓ Engager une discussion autour de la place du pain dans l'alimentation quotidienne, la quantité, les variétés et les nombreuses possibilités d'utilisation

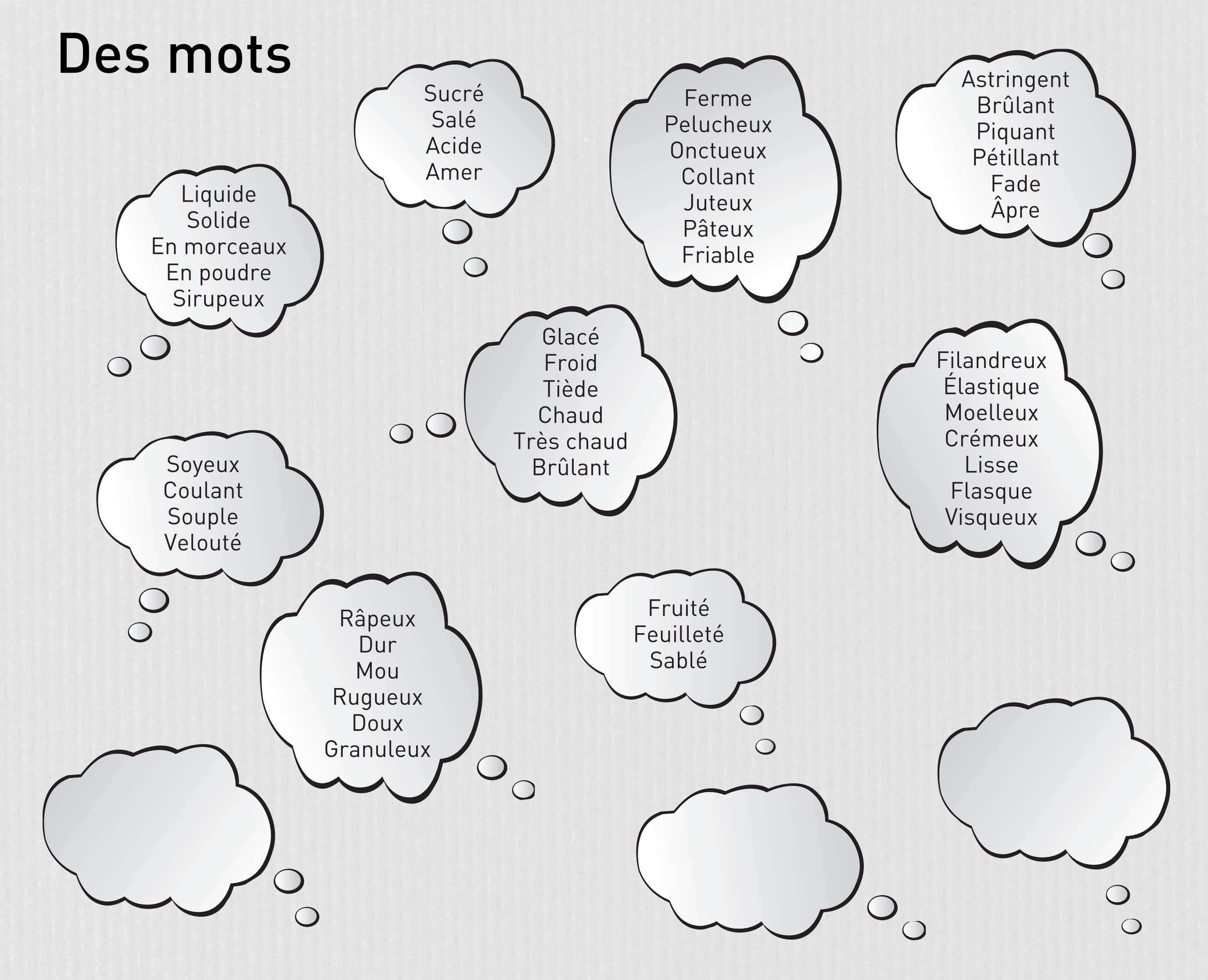
Complémentaire n°1 : **des mots pour le dire**

Les aspects, les textures, les sons, les odeurs, les couleurs et les goûts sont difficiles à nommer. Voici quelques mots permettant de préciser les différentes sensations.

Votre rôle d'animateur

Proposer ce répertoire en engageant une discussion autour de ces mots, en ajoutant d'autres mots.
Remarque : il pourra être intéressant de faire déguster également quelques variétés de pain "longue conservation" type pain de mie ou biscottes. Ces produits présentent l'avantage de pouvoir se conserver longtemps et sont donc pratiques pour des personnes vivant seules ou qui n'ont pas la possibilité d'aller acheter du pain régulièrement (personnes âgées, par exemple).

Des mots



J'aime - Je n'aime pas



Cinq sens **pour savourer la pomme**

Les bruits qui mettent en appétit

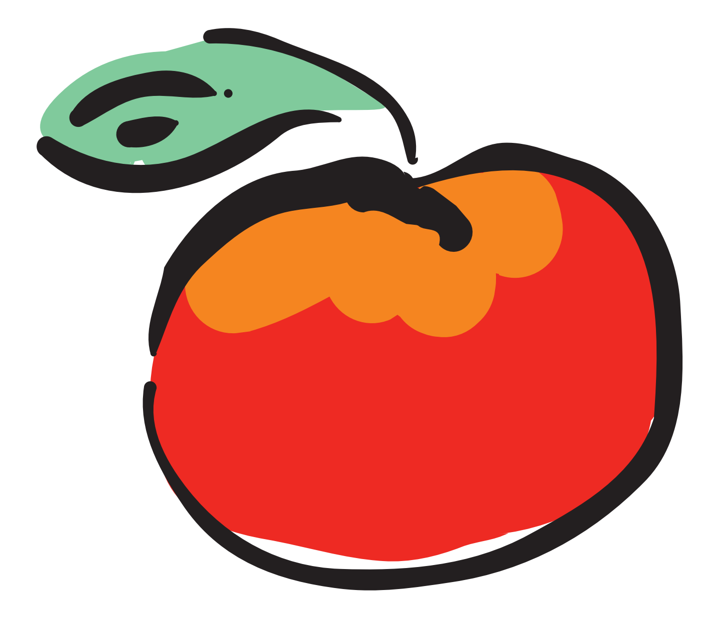


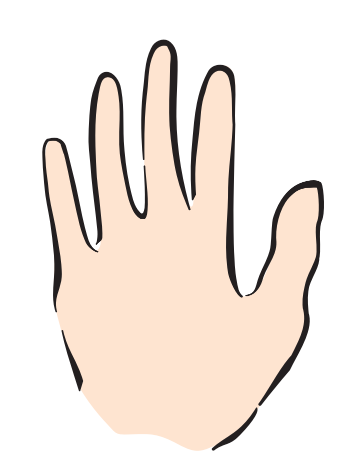


La diversité des goûts



Le plaisir des yeux





La richesse des arômes





La satisfaction de toucher



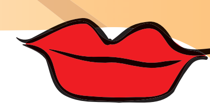
Le pain **dans tous ses sens**

Approche symbolique

- À la base de l'alimentation
- Le travail : gagne ton pain
- La force : être le levain
- Le partage : convivialité
- Approche religieuse



Approche sensorielle



- Consistance - texture mou - dur
- Saveurs : salé - sucré graines - noix - seigle



- Craquant - croûte
- Sonorité du pain
- Coupe du pain



- Odeur de levure
- Odeur de cuisson
- Odeur de farine



- Toucher rugueux
- Toucher moelleux (mie)
- Élasticité de la mie
- Forme, découpage





- Forme, fabrication
- Intérieur - extérieur
- Aspect croûte, mie
- Fariné ou non

Utilisation

FRAIS	RASSIS		
	Sec	Sucré	Salé
Accompagnement des repas **Repas (goûter, petit déjeuner, collation)** **Sandwich** **Toasts** **Canapés** **Croque-Monsieur** **Croque-madame**	Chapelure Grillé	Charlotte Pudding Pain perdu	Farce Potage avec croûtons Pain de légumes, de poisson Pain perdu



Des mots **pour le dire**



les rythmes

FINALITÉS

Repérer ses rythmes alimentaires.

Les rythmes alimentaires

Les rythmes alimentaires sont définis par l'heure des repas, le nombre de prises alimentaires, le choix des aliments.

En matière de prises alimentaires, il y a une relation entre les cycles biologiques et les rythmes culturels.

Les cycles physiologiques sont traduits par la sensation de faim ou de satiété et par des comportements de veille et de sommeil. Ils sont issus de la nécessité de nourrir certains organes en continu et de la capacité du corps à stocker les substances.

Ces cycles biologiques s'articulent avec les rythmes sociaux. Les horaires des prises alimentaires varient donc en fonction des habitudes culturelles et des usages sociaux en prenant en compte les exigences biologiques.

Le cadre temporel ne se limite d'ailleurs pas à la journée, il se conjugue à celui de la semaine ou de l'année.
On repère ainsi l'opposition entre les jours de travail et de repos, entre le quotidien et la fête, entre les périodes de jeûne ou d'interdits alimentaires et les périodes d'abondance, entre les saisons.

Pour certaines personnes en souffrance et face à d'importantes difficultés, les repères, les rythmes et la représentation du temps sont des notions imprécises et fortement modifiées. Il est alors important de travailler avec ces personnes, non pas en imposant des cadences, en fixant des horaires synonymes de "bonnes règles" mais bien plus à partir de leurs propres perceptions du temps et en fonction de leurs repères.

Une journée alimentaire : combien de repas par jour ?

Les nutritionnistes s'entendent pour répartir plusieurs prises alimentaires dans la journée. En France, il est plutôt recommandé en raison de la vie sociale et familiale ou scolaire d'avoir une organisation en trois repas par jour pour les adultes et quatre par jour avec un goûter pour les enfants et les adolescents ou une collation pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes âgées ou bien encore les personnes ayant des difficultés à s'alimenter. Cependant, ces rythmes peuvent varier selon les habitudes et les spécificités de chacun. C'est surtout la régularité de ces rythmes au fil des jours qui est importante.

- ✓ Le petit déjeuner
- ✓ Le repas de midi, repas le plus important de la journée proportionnellement aux autres
- ✓ Le goûter (essentiellement pour les enfants et les adolescents)
- ✓ Le repas du soir qui assure le complément

Pour les personnes travaillant en 3 x 8 heures, les prises alimentaires suivent le rythme du travail : il est conseillé de ne pas rester huit heures au travail sans manger.

Le casse-croûte est indispensable pour une meilleure vigilance au travail et pour s'accorder un temps de repos.

Pour le travail en matinée (5h-13h) : petit déjeuner à la maison. Casse-croûte important dans la matinée. Déjeuner après le travail (à 13h30-14h). Dîner léger le soir.

Pour le travail en après-midi (13h-21h) : petit déjeuner à la maison. Déjeuner avant la journée de travail (11h30-12h). Casse-croûte dans l'après-midi. Dîner léger le soir après le travail.

Pour le travail de nuit (21h-5h) : un repas important avant le travail (19h30-20h). Un casse-croûte dans la nuit. Un petit déjeuner ou un déjeuner très léger au réveil.

Ne pas confondre repas et grignotage.

Avoir des rythmes de repas irréguliers, ne faire que deux repas par jours ou encore sauter des repas sont souvent source de grignotages qui déséquilibrent les apports nutritionnels de la journée. Chez certains enfants ou adolescents, ils peuvent représenter jusqu'à 20 % ou plus de l'apport énergétique de la journée. En effet, ces grignotages sont le plus souvent constitués d'aliments gras et sucrés (barres chocolatées, biscuits, sodas et autres boissons sucrées, etc.) ou d'aliments gras et salés (biscuits apéritifs, chips, snacks, etc.). Autant d'aliments peu intéressants d'un point de vue nutritionnel et dont il est recommandé de limiter la consommation.

Une alimentation basée sur les repères de consommation expliqués dans la partie *Acheter atout prix* avec un rythme de repas régulier d'un jour à l'autre aide à limiter les grignotages.

Les transparents **Mode d'emploi**

OBJECTIF

Composer des menus équilibrés prenant en compte les rythmes alimentaires.



3 transparents

- Différentes journées alimentaires
- Des rythmes de repas
- Une journée à construire



3 complémentaires

- Petit déjeuner
- Goûters
- Plan alimentaire hebdomadaire

Transparent n°1 : **différentes journées alimentaires**

Description du transparent

Le transparent présente 5 journées alimentaires (du lever au coucher). Elles se différencient en fonction du nombre de prises alimentaires, de leur répartition dans la journée, de leur importance (pictogramme plus ou moins important en fonction de leur contenu).



Votre rôle d'animateur

Demander aux participants de choisir une proposition qui convient à leur rythme alimentaire.

- ✓ Discuter avec les participants de ces 5 répartitions afin de repérer les 3 facteurs : nombre de repas, quantités, horaires

Transparent n°2 : **des rythmes de repas**

Description du transparent

Le transparent présente deux exemples de journées alimentaires : le nombre et le volume des repas sont visualisés.



Votre rôle d'animateur

Autour de ces deux propositions, engager une discussion avec les participants.

- ✓ Faire repérer les rythmes des repas en fonction de la répartition des dépenses et besoins énergétiques sur la journée et en fonction des habitudes
- ✓ Faire s'exprimer les difficultés autour de cette répartition : absence d'appétit le matin, grignotages dans la journée, plus d'appétit le soir, travail de nuit
- ✓ Proposer de réfléchir à des grignotages judicieux

Transparent n°3 : **une journée à construire**

Description du transparent

Les repères de consommation journaliers sont représentés en couleur avec, à titre indicatif, un nombre de portions d'aliments correspondant à chaque groupe, à répartir dans les différents repas.

Le transparent, divisé en deux présente une journée avec trois repas et une avec quatre repas.



Votre rôle d'animateur

Demander aux participants de répartir les groupes d'aliments sur l'ensemble de la journée en tenant compte des repères de consommation journaliers et de proposer des exemples de repas correspondants.

Engager une discussion sur les différentes manières d'équilibrer les repas dans la journée en prenant en compte les propositions faites par les participants. Rappeler que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur la journée, et même sur plusieurs jours.

Noter les différentes propositions.

Complémentaire n° 1 : **petit déjeuner**

Description du transparent

Le petit déjeuner doit être considéré comme un véritable repas puisqu'il doit assurer à lui seul près du quart des apports énergétiques et des éléments essentiels.

Il permet de :

- fournir l'énergie nécessaire et limiter la fatigue de fin de matinée
- répartir les volumes des autres repas et d'éviter de prendre un déjeuner trop important qui s'accompagnerait de somnolences d'après-midi

Quatre aliments essentiels au petit déjeuner :
- un produit céréalier (du pain ou des céréales)
- du lait ou un produit laitier
- un fruit (cru ou cuit, compote, etc.) ou un petit verre de jus de fruits sans sucre ajouté
- une boisson : eau ou café, thé, tisane

Ce repas, premier plaisir alimentaire de la journée peut être dans sa variété synonyme de couleurs, de saveurs et d'arômes. Il est souvent un moment important de convivialité en famille et d'échanges entre l'enfant et l'adulte (et ceci d'autant plus que le repas de midi est pris hors du foyer familial).

Il peut prendre des formes différentes et se composer d'aliments en fonction des goûts et des habitudes de chacun.

La fiche suggère sept types de petit déjeuner :
- traditionnel
- gros appétit
- petit appétit
- pour ceux qui n'aiment pas le lait
- salé
- pressé
- cuisiné

Les petits déjeuners fractionnés

Il est parfois difficile pour certaines personnes de manger le matin. Pour susciter l'appétit, il n'y a pas de solution miracle et c'est à chacun de trouver des moyens adaptés.

Quelques suggestions peuvent néanmoins être faites :

- Se lever un peu plus tôt pour permettre à l'organisme de se réveiller progressivement et à l'appétit de se manifester
- Varier les couleurs, saveurs et textures en choisissant des aliments pas trop secs
- Choisir les aliments dont l'arôme éveille l'appétit (pain perdu, pain grillé)

Si toutefois manger le matin est difficile, le petit déjeuner peut se limiter à une boisson et être complété par un petit en-cas à prendre en début de matinée par exemple. Nous proposons ci-dessous des exemples pour de jeunes enfants.

AU RÉVEIL	EN CHEMIN VERS L'ÉCOLE
Lait chocolaté	Pain beurré, pomme
Jus de fruit	Pain + crème de gruyère
Yaourt liquide + eau	Barre de céréales, poire
Lait	Mandarine

Complémentaire n°2 : **goûters**

Un goûter s'avère très utile chez les enfants pour assurer des apports nutritionnels sur le plan quantitatif et qualitatif.

Quels aliments choisir ?

Donner aux enfants la possibilité de choisir 1 ou 2 (ou 3) aliments parmi les 3 familles suivantes :

- fruits (groupe vert)
- lait et produits laitiers (groupe bleu)
- produits céréaliers (groupe marron)

Le tout accompagné d'eau à volonté.

Il s'agit de permettre à l'enfant d'avoir un apport en fruit ou en féculent ou en produit laitier complémentaire à ceux de la journée de façon à atteindre les repères de consommation journalière pour ces trois familles d'aliments.

Il est préférable de limiter les bonbons ou viennoiseries à certaines occasions et de proposer le plus souvent aux enfants des fruits frais ou compotes ou jus de fruits sans sucre ajouté, des yaourts ou du fromage, du pain ou des pains de différentes sortes, des biscottes ou des biscuits secs riches en céréales et pas trop sucrés (type petit beurre, boudoirs, etc.).

La fiche complémentaire propose quelques exemples :

- Des goûters "tartines"
- Des goûters "céréales"
- Des goûters "cuisinés" et des goûters "fruités"

Complémentaire n°3 : **plan alimentaire hebdomadaire**

L'équilibre alimentaire peut être abordé, par repas, par journée et également par semaine. Le plan alimentaire permet de conduire à l'équilibre alimentaire.

Comment construire un plan alimentaire ?

- Inscrire le plat de "viandes, poissons ou produits de la pêche, œufs" du déjeuner pour l'ensemble des jours de la semaine et compléter éventuellement l'apport au dîner
- Répartir les plats de féculents ou de légumes cuits entre le déjeuner et le dîner
- Ajouter à chaque repas un aliment cru (fruit ou légume et un produit laitier)
- Le pain et les autres produits céréaliers viendront s'additionner aux plats de féculents précédemment inscrits pour atteindre les repères de consommation (des féculents à chaque repas : soit 4 à 6 portions par jour environ).
- Les matières grasses et les aliments sucrés seront pour finir ajoutés avec modération pour compléter, si besoin, chaque journée alimentaire en fonction des menus et recettes choisis
- De l'eau à volonté à chaque repas

Le plan alimentaire présente différents avantages :

- Garantie de variété dans les structures des repas. Les fruits et légumes ou les produits laitiers pourront être présents en entrée, en plat de résistance, en fromage ou en dessert
- Caution d'équilibre nutritionnel sur la journée et la semaine
- Ajustement des menus suivant les promotions, les saisons, les envies. Les plans sont des tiroirs que l'on peut remplir. Par exemple, derrière le mot "fruits", il y a au moins vingt types de fruits au choix
- Garantie d'équilibre aux prix les plus justes et limite de gaspillage : pour les listes de courses, il est plus facile de vérifier les achats par poste d'aliments

Cependant cette méthode du plan alimentaire requiert des connaissances de base qui limitent son utilisation.

Elle nécessite en effet de :

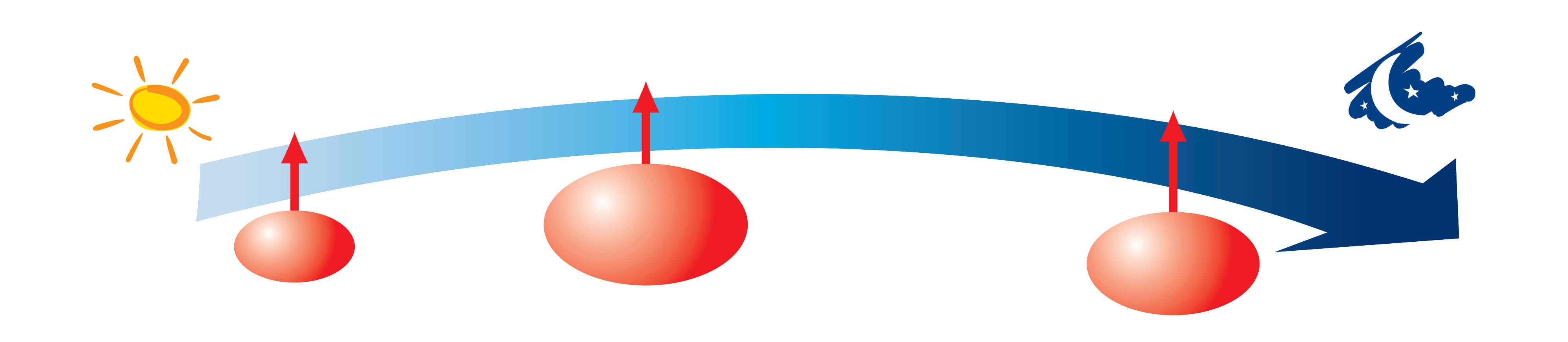
- Savoir classer les aliments en groupe d'aliments
- Connaître les équivalences nutritionnelles entre aliments (au sein d'une même famille)
- Pouvoir imaginer des recettes et des menus avec des ingrédients de base

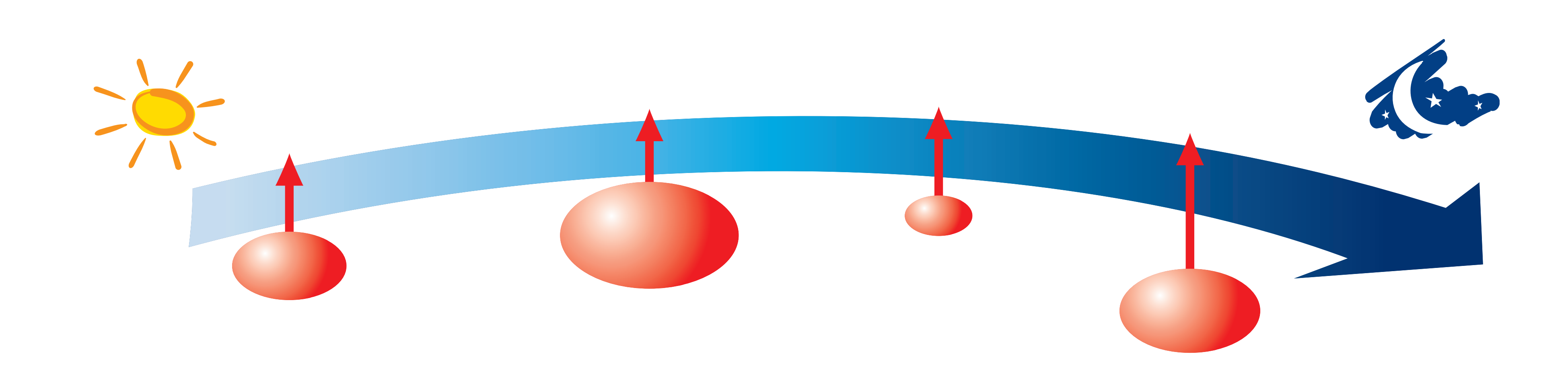
Des exercices progressifs sur l'élaboration d'un menu sur une journée, puis sur une semaine seront peut être nécessaires pour acquérir cette technique.

Différentes journées **alimentaires**



Des rythmes de **repas**





Une journée **à construire**

petit déjeuner

déjeuner

dîner

petit déjeuner

déjeuner

goûter

dîner



Petit **déjeuner**



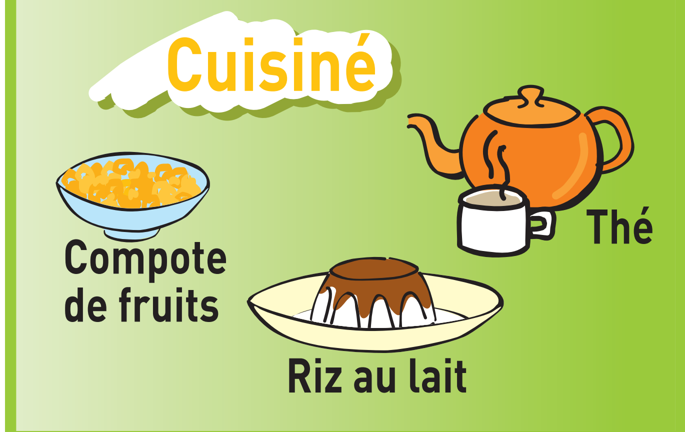












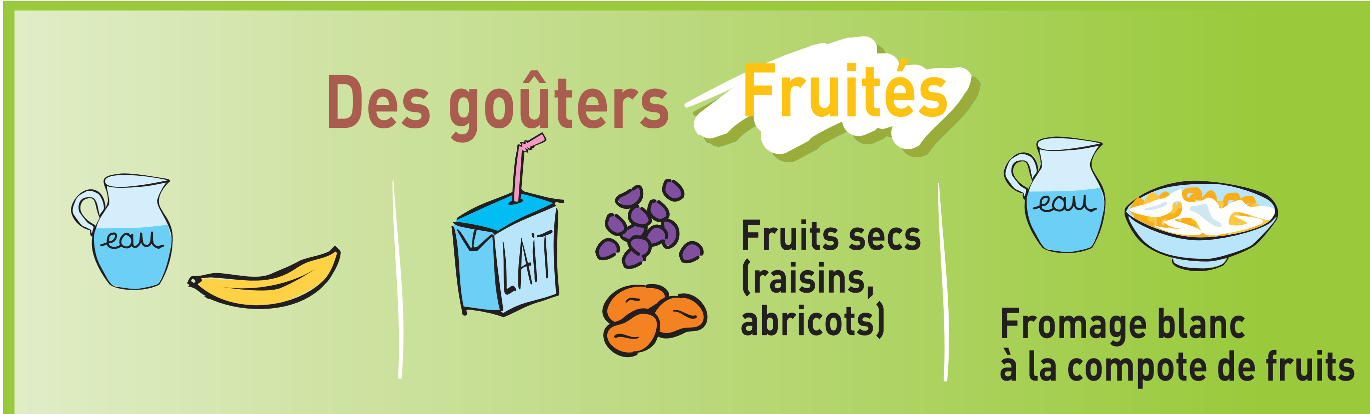


Goûters


Des goûters Tartines
LAIT
eau
Natures
eau
Compote
de pommes
eau
eau
Lait
chocolaté


Des goûters Céréales
Yaourt
liquide
eau
Pain
d'épices
eau
Céréales
LAIT


Des goûters Cuisinés
eau
Pain perdu
Gâteau
de semoule
= lait + semoule
LAIT
Crêpe à la confiture


Des goûters Fruités
eau
LAIT
Fruits secs
(raisins,
abricots)
eau
Fromage blanc
à la compote de fruits


Programme
National
Nutrition
Santé

Plan alimentaire **hebdomadaire**

Journées	PETIT DÉJ	DÉJEUNER	16h	DÎNER
-1-	Plusieurs aliments dont 3 indispensables : produit laitier ; pain ou céréales et fruit ou jus de fruit sans sucre ajouté	prod. laitier abats, féculents + lég. cuits fruit cru	1, 2 ou 3 aliments au choix parmi les trois familles suivantes : produits laitiers, produits céréaliers et fruits	lég. crus féculents + lait fruit cuit
-2-		féculents viande en sauce lég.cuits prod. laitier sucré fruit cru		féculents + œuf +sauce légumes salade produit laitier + compote
-3-		poissons féculents et légumes cuits fromage fruit cru		crudités jambon lég. cuits + féculents produit laitier sucré
-4-		crudités + œufs lég. secs + lég. cuits + féculents produit laitier		salade féculents + fromages fruits cuits et crus
-5-		crudités + féculents volaille + lég. cuits féculents prod. lait.		produit laitier féculents + lég. cuits fruit cru
-6-		crudités lég. secs + charcuterie produit laitier fruit		féculents + lég. cuits (=potage) salade œuf fromage
-7-		crudités viande en sauce lég.cuits produit laitier fruit cuit		un plat = féculents + sauce légumes + viande hâchée + produit laitier fruit cru



des menus pour tous les goûts

FINALITÉS

Construire des journées alimentaires adaptées aux différentes situations.

Parvenir à l'équilibre alimentaire en s'adaptant à son environnement

Cette fiche synthétise l'ensemble des notions abordées dans le chapitre. Il s'agit de construire des menus adaptés à la journée alimentaire de chacun en prenant en compte :

- Les effets de l'environnement sur la typologie des repas
- L'adéquation des apports alimentaires aux rythmes et aux besoins nutritionnels
- La variété des aliments et le plaisir des sens

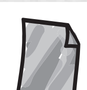
L'équilibre alimentaire à travers ses aspects nutritionnels et économiques doit pouvoir se décliner en fonction des rythmes, des habitudes et de l'environnement de chacun.
En valorisant le temps de manger, il s'agit de réintégrer dans les rythmes alimentaires des repères tels que le bien-être, la convivialité et le plaisir des sens.

À partir de l'utilisation des compétences sur les achats, la préparation des repas, et le choix des aliments, il est intéressant de développer des savoir-faire alimentaires tendant à intégrer les contraintes socio-économiques aux motivations individuelles et aux habitudes culturelles.

Autour des mises en situation, les échanges entre les participants doivent favoriser l'émergence des savoir-faire et savoir-être qu'ils ont mis en place pour s'adapter à l'environnement et au contexte économique, en optimisant la qualité nutritionnelle et l'aliment plaisir.

Les transparents **Mode d'emploi**

OBJECTIF
Élaborer des typologies de repas adaptés aux besoins.



5 transparents

- Trois jours à construire
- Trois jours de menus
- Une histoire de famille
- Un exemple de journée
- Quel mangeur êtes-vous ?

Transparent n°1 : **3 jours à construire**

Description du transparent

Le transparent décrit pour une personne seule trois situations



Votre rôle d'animateur

Demander au groupe de construire les menus d'une journée répondant aux caractéristiques mentionnées sur le transparent.

✓ Relever les différentes propositions

✓ Faire réagir le groupe sur ces menus en fonction de différents critères :
- l'équilibre nutritionnel à l'aide du tableau des repères de consommation
- le choix des aliments en fonction du rapport qualité/prix
- la typologie des repas
- les préparations culinaires
- la diversité alimentaire (aspects sensoriels, habitudes, goûts, préférences)

Transparent n°2 : **3 jours de menus**

Description du transparent

Trois journées alimentaires sont proposées.



Votre rôle d'animateur

Faire réagir sur les menus en fonction des situations proposées.

✓ Faire s'exprimer les avis sur les propositions : accords, désaccords, refus, dégoûts, freins

✓ Rechercher comment optimiser les propositions en terme de prise en compte des situations et de plaisir à manger

Transparent n°3 : **une histoire de famille**

Description du transparent

Le transparent décrit pour une famille (composée de deux adultes et de deux enfants) une journée alimentaire avec différents lieux de restauration, etc.



Votre rôle d'animateur

Demander au groupe de construire les menus de la journée pour les différents membres de la famille.

✓ Relever les différentes propositions

✓ Faire réagir le groupe sur ces menus en fonction de différents critères :
- l'équilibre nutritionnel à l'aide du tableau des repères de consommation
- le choix des aliments en fonction du rapport qualité/prix
- la typologie des repas
- les préparations culinaires
- la diversité alimentaire (aspects sensoriels, habitudes, goûts, préférences)

Transparent n°4 : **un exemple de journée**

Description du transparent

Les propositions de menus ont été construites selon la situation de chaque membre de la famille(cf. transparent 3).



Votre rôle d'animateur

Faire réagir les participants sur les menus en fonction de la situation de chaque personne (seul le repas du soir est pris en commun).

- ✓ Faire s'exprimer les avis sur les propositions : accords, désaccords, refus, dégoûts, freins
- ✓ Rechercher comment optimiser les propositions en terme de prise en compte des situations individuelles et de plaisir à manger

Transparent n°5 : **quel mangeur êtes-vous ?**

Description du transparent

Le transparent représente huit listes en lien avec les habitudes et les attitudes alimentaires :

- L'environnement
- Les sens
- Le petit déjeuner
- Les rythmes alimentaires
- La préparation des repas
- Les boissons
- Les aliments
- Les saveurs



Votre rôle d'animateur

Repérer les différents profils de mangeurs dans le groupe et la diversité des manières de manger.

- ✓ Proposer à chaque participant de choisir la situation qui lui convient le mieux dans chaque liste
- ✓ Attirer l'attention sur la variété des propositions possibles et sur leur aspect non normatif
- ✓ Engager une discussion sur le caractère évolutif des habitudes alimentaires selon les événements :
  - vie en famille ou solitude
  - présence d'enfant
  - moment de déprime
  - pratique sportive
  - modification des activités



Trois jours à construire

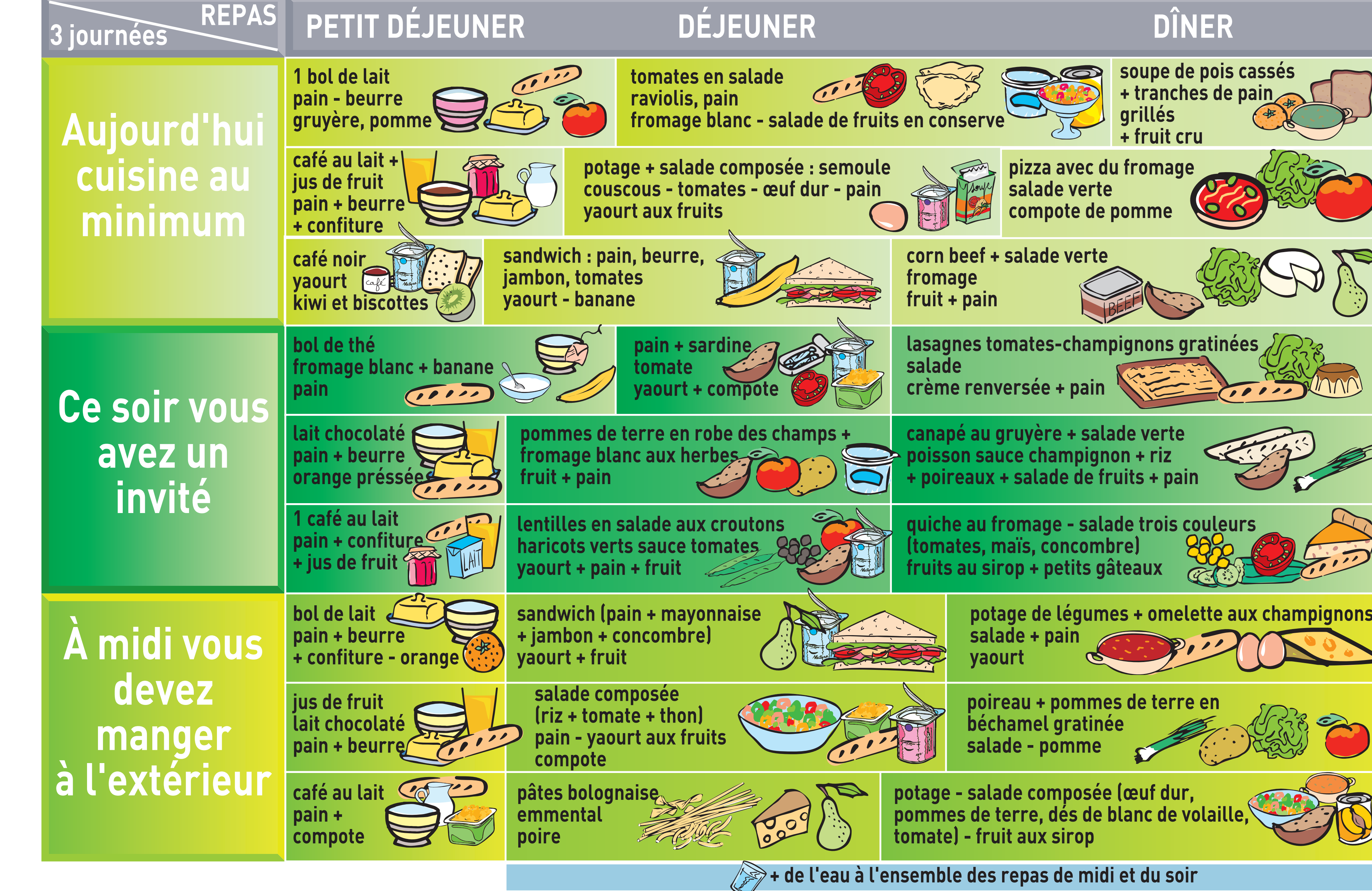
Vous vivez seul.
Vous avez 3 journées alimentaires à construire.
Chaque journée présente une particularité :

LUNDI	Aujourd'hui, vous cuisinez au minimum	
MARDI	Ce soir, vous avez un invité	
JEUDI	À midi, vous emportez un repas à l'extérieur	

MENU ?



Trois jours de menus



3 journées / REPAS	PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
Aujourd'hui cuisine au minimum	1 bol de lait pain - beurre gruyère, pomme	tomates en salade raviolis, pain fromage blanc - salade de fruits en conserve	soupe de pois cassés + tranches de pain grillés + fruit cru
	café au lait + jus de fruit pain + beurre + confiture	potage + salade composée : semoule couscous - tomates - œuf dur - pain yaourt aux fruits	pizza avec du fromage salade verte compote de pomme
	café noir yaourt kiwi et biscottes	sandwich : pain, beurre, jambon, tomates yaourt - banane	corn beef + salade verte fromage fruit + pain
Ce soir vous avez un invité	bol de thé fromage blanc + banane pain	pain + sardine tomate yaourt + compote	lasagnes tomates-champignons gratinées salade crème renversée + pain
	lait chocolaté pain + beurre orange pressée	pommes de terre en robe des champs + fromage blanc aux herbes fruit + pain	canapé au gruyère + salade verte poisson sauce champignon + riz + poireaux + salade de fruits + pain
	1 café au lait pain + confiture + jus de fruit	lentilles en salade aux croutons haricots verts sauce tomates yaourt + pain + fruit	quiche au fromage - salade trois couleurs (tomates, maïs, concombre) fruits au sirop + petits gâteaux
À midi vous devez manger à l'extérieur	bol de lait pain + beurre + confiture - orange	sandwich (pain + mayonnaise + jambon + concombre) yaourt + fruit	potage de légumes + omelette aux champignons salade + pain yaourt
	jus de fruit lait chocolaté pain + beurre	salade composée (riz + tomate + thon) pain - yaourt aux fruits compote	poireau + pommes de terre en béchamel gratinée salade - pomme
	café au lait pain + compote	pâtes bolognaise emmental poire	potage - salade composée (œuf dur, pommes de terre, dés de blanc de volaille, tomate) - fruit aux sirop

+ de l'eau à l'ensemble des repas de midi et du soir

Une histoire **de famille**

Votre famille se compose de 4 personnes

- 2 personnes prennent tous les repas à la maison
- 2 personnes mangent à l'extérieur le midi :
  - au restaurant scolaire
  - sur le lieu de stage ou de travail, en emportant des repas de la maison

Lever du soleil		Coucher du soleil
	Restaurant scolaire (école)	
	Repas à emporter	
	Tous les repas à la maison	

Prévoyez les repas de la journée des 4 personnes



Un exemple de journée

PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
café noir pain/beurre emmental fruit	repas à emporter sandwich (tomate, mayonnaise, thon), yaourt, pomme, eau		velouté de potiron gnocchis gratinés pain coupes de fruits
pain + beurre, lait chocolaté	cantine : carottes râpées, poulet + macédoine de légumes, 1 yaourt aux fruits, eau, pain	lait, pain + chocolat, pomme	
thé, pain, fromage blanc jus de fruit	repas à domicile salade de lentilles + thon + tomates, plat de légumes au curry (carottes/pommes de terre, céleri), crème renversée, eau, pain		
lait, pain + beurre, compote de pommes		lait, pain + chocolat	



Quel mangeur êtes-vous ?

Dans l'environnement des repas, vous êtes particulièrement sensible à :	L'ambiance, les bruits	Le rythme des repas, le temps disponible pour manger	Le cadre, le lieu du repas	L'entourage, les personnes qui sont présentes
En plus du goût, le sens que vous utilisez est :	L'odorat	La vue	Le toucher	L'ouïe
Votre petit déjeuner, c'est plutôt :	Pain, beurre, confiture	En grosse quantité	Diversifié	Une tasse de café
En terme d'appétit, vous vous décrivez comme :	Gros mangeur le matin	Grignoteur	Gros mangeur à midi	Gros mangeur le soir
Quel type de cuisinier êtes-vous ?	Celui qui ouvre les boîtes	Celui qui fait les sandwiches	Celui qui mijote les plats	Celui qui recherche la variété et les "petits plus"
Votre boisson favorite, c'est plutôt :	Une boisson froide sucrée	Une boisson hydratante, vous avez toujours soif	Une boisson chaude	Quelle boisson ? vous n'avez jamais soif
Vos aliments privilégiés sont plutôt :	Les yaourts et le fromage	Les fruits et les légumes	La viande et les charcuteries	Le pain et les féculents
Votre saveur préférée est :	Salé	Amer	Sucré	Acide





Ministère de la Santé et des Solidarités

Ministère de la Santé et des Solidarités
14, avenue Duquesne
75007 Paris
Tél : 01 40 56 60 00
Info'Ministère : portail téléphonique d'information
N° Indigo 0 820 03 33 33
site internet : www.sante.gouv.fr



CNAMTS
Caisse Nationale de l'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés
50, avenue du Professeur A. Lemierre
75986 Paris cedex 20
Tél : 01 72 60 10 00
Fax : 01 72 60 10 10
site internet : www.ameli.fr



INPES
Institut National d'Éducation pour la Santé
42, boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis cedex
Tél : 01 49 33 22 22
Fax : 01 49 33 23 90
site internet : www.inpes.sante.fr



CERIN
Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles
45, rue Saint-Lazare
75314 Paris cedex 09
Tél : 01 49 70 72 20
Fax : 01 42 80 64 13
site internet : www.cerin.org



CRES Lorraine
Collège Régional d'Éducation pour la Santé
2, avenue du Doyen Jacques Parisot
54500 Vandœuvre-lès-Nancy
Tél : 03 83 44 87 59
Fax : 03 83 44 87 07
site internet : www.cres-lorraine.org



Escape
Centre de ressources informatiques
3, rue de Rémich
BP 106 - 54503 Vandœuvre-lès-Nancy
Tél/fax : 03 83 51 39 09
mél : escape.com@wanadoo.fr

CONCEPTION GRAPHIQUE, MISE EN PAGE
Escape
COUVERTURE, ILLUSTRATIONS
O. Jourdanet & S. Niclot

DÉCEMBRE 2005